

### ¡Su bebé ya tiene un año!

El próximo chequeo de su bebé es tan pronto y cumpla su primer año. Lleve su tarjeta de registro de vacunas y el expediente médico infantil a cada chequeo.

### Las vacunas de los 12 a 18 meses

Las vacunas pueden proteger a su bebé de forma segura, de más enfermedades que antes. Las vacunas fortalecen el sistema inmunológico preparándolo para defenderlo en contra de enfermedades graves causadas por bacterias y virus.

A menudo se ocupa más de una dosis de una vacuna para una mejor protección contra ciertas enfermedades. Hable con su médico sobre las siguientes vacunas para que su bebé este al día:

- Hepatitis B (Hep B)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib)
- Polio inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas, y rubéola (MMR)
- Varicela
- Neumocócica conjugada (PCV)
- Gripe (influenza), cada otoño
- Hepatitis A (Hep A)

Para consolar a su bebé durante y después de sus vacunas, intente lo siguiente:

- Traiga con usted su juguete favorito o manta preferida.
- Sostenga a su bebé en su regazo. Háblele o cántele.
- Dele pecho o biberón.
- Ponga una toalla fresca, limpia y húmeda sobre el área adolorida.

Pregúntele a su médico sobre qué tipo de medicina que le puede dar para el dolor o la fiebre.

Encuentre más consejos en: [www.immunize.org/catg.d/p4014-01.pdf](http://www.immunize.org/catg.d/p4014-01.pdf).

### Su bebé necesita alimentos saludables cada día

Su bebé necesita frutas, vegetales y alimentos de granos como el pan, arroz y cereal para que crezca y tenga energía. Ofrézcale alimentos ricos en proteínas y hierro cada día, como carnes en trocitos, huevos, frijoles cocidos o tofu. Su estómago

es pequeño y necesita comer meriendas saludables entre comidas.

### Leche para bebés de un año

Si usted está amamantando, ¡siga con la buena labor! La leche materna tiene la grasa, proteínas y vitaminas que su bebé necesita para crecer saludable y desarrollar su cerebro. Amamante por lo menos cuatro veces al día. Hable con su médico sobre la vitamina D y sobre cómo agregar otros alimentos ricos en vitamina D a la dieta de su niño.

Si su bebé toma fórmula, se recomienda que cambie a leche entera de vaca. La leche entera es una mejor fuente de grasa y calcio para el crecimiento de su bebé. Las vitaminas, como la vitamina D, se agregan a la leche de vaca para satisfacer las necesidades de su bebé. Dele a su bebé un total de cuatro o seis porciones de leche entera al día. Una porción equivale a ½ taza o cuatro onzas. Darle más de eso puede dejarlo muy lleno para comer otros alimentos necesarios. Espere hasta que su bebé tenga al menos dos años para darle leche descremada o leche baja en grasa.

Si es difícil para su bebé digerir la leche de vaca, hable con su médico o enfermera sobre otros alimentos ricos en calcio como la leche de soja y arroz, o el tofu, pues le dan a su bebé el calcio que necesita.

### Mamá: planifique su embarazo

Un embarazo a término (al menos 39 semanas) es mejor para la salud del cerebro, los pulmones, ojos, oídos y órganos de un bebé. Es mejor esperar al menos un año después de dar a luz antes de volver a quedar embarazada. Si su bebé nació antes de las 37 semanas, usted corre más riesgo de volver a embarazarse. Para aprender sobre el control de natalidad, visite <http://familydoctor.org/familydoctor/es.html>. En la barra de búsqueda escriba control de natalidad y busque. Para aprender más sobre cómo tener un embarazo saludable y para encontrar un proveedor de planificación familiar local, llame a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 o visite [www.parenthelp123.org](http://www.parenthelp123.org).

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Anime a su bebé a explorar sin correr peligro

Nunca deje a su bebé para explorar en un cuarto solo. Asegúrese siempre de que existan sitios seguros para que pueda jugar cuando usted no le pueda dar toda su atención. Si usted está en un cuarto que no es a "prueba de bebés", usted puede colocarlo en una silla de jugar (sin ruedas), o en un corral de juegos por un corto período.



Revise su casa otra vez para asegurarse de que su bebé pueda explorar sin peligro. Coloque los objetos peligrosos o frágiles en un gabinete con llave o en un lugar alto fuera del alcance de los niños. No espere que su niño deje las cosas en su lugar por el simple hecho que usted le diga que no las toque. Colocar los objetos fuera del alcance es más simple y seguro. Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su bebé no pueda treparlos y caerse. Los mosquiteros de las ventanas no son tan fuertes para impedir una caída.

Al comprar un juguete, mire en la caja o empaque la edad para la cual el juguete fue diseñado. Su bebé no tiene la edad suficiente para los juguetes con piezas pequeñas o bordes filosos. Su bebé disfrutará con juguetes simples tales como las tazas de plástico para la bañera o una caja de cartón grande para meterse.

## No ponga a su bebé frente a la pantalla (TV, video o computadora) hasta los dos años de edad

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no vean televisión hasta los dos años de edad. Puede ser muy tentador encender la televisión o poner una película y sentar a su bebé al frente. Hablar, cantar o jugar con su bebé ayuda a desarrollarle mejor su cerebro.

## Los niños muy pequeños pueden sentir el estrés

Comenzar la guardería o cambiar de proveedores de cuidado puede ser difícil para su bebé, él puede parecer que tiene más necesidades o que no duerme o come bien. Es normal que los bebés echen de menos a las personas con quienes han pasado tiempo. El bebé no está tratando de ser difícil, solo necesita que usted sea paciente. Si nota un cambio de conducta, piense en lo que haya cambiado en su rutina. Cálmelo, háblele, y dígame que entiende que se sienta triste o enojado. Aunque no pueda responderle, su bebé sabrá que cuenta con su apoyo, incluso si otras cosas en su vida prueben ser difíciles o den miedo. Para recibir ayuda, llame a la Línea de Asistencia Familiar al 1-800-932-4673.

## Es tiempo del primer chequeo dental de su bebé

Su bebé debe visitar a un dentista (o a un doctor entrenado para examinar los dientes del bebé) al año de edad. Generalmente este tipo de visitas cortas y simples se hacen con su bebé en su regazo. Para encontrar un dentista, llame a la Línea de Salud Familiar o a la Cadena de Información de Washington (Washington Information Network) al 211.

## Mantenga a su bebé en su silla del auto

Mantenga a su bebé debidamente abrochado a su silla del auto en el asiento trasero. Una silla de auto usada correctamente puede salvar la vida de su bebé y además es requerida por ley. Los bebés deben ir sentados mirando hacia atrás hasta que alcancen el peso o la estatura máxima adecuado para su asiento de seguridad. Para la mayoría de los bebés, esto sería después de los dos años de edad. Es posible que desee poner a su bebé en la silla mirando hacia adelante al año de edad, pero es cinco veces más seguro para todo bebé que se quede en la silla mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Esto le protege la cabeza, el cuello y la columna vertebral de una lesión grave.

A medida que su bebé se vuelva más activo, es posible que ya no quiera quedarse en la silla del auto. Para ayudarlo a estar más cómodo durante el viaje, dele juguetes, háblele o cántele. Nunca deje a los bebés ni a los niños en un auto sin la supervisión de un adulto, incluso por corto tiempo. Es muy peligroso.

## Guarde todo lo que pueda envenenar a su bebé

Los bebés con más edad son curiosos. Ellos aprenden a abrir envases (incluso aquellos que son a prueba de niños) y pueden comer objetos que los pueden lastimar, tales como:

- los polvos y líquidos para limpieza
- las píldoras de hierro, vitaminas y medicamentos
- la nicotina líquida, productos hechos con marihuana y enjuague bucal

Mantenga esta clase de cosas en una repisa alta en un closet o en un armario con puerta con llave.

Si usted piensa que su niño se ha envenenado, cálmese y llame al Centro Toxicológico de Washington (Washington Poison Center) al 1-800-222-1222. Si su niño está inconsciente, con convulsiones o no puede respirar, llame al 911.

Para información sobre venenos en casa y toxinas ambientales, llame al 1-800-222-1222 o visite [www.wapc.org](http://www.wapc.org)

## Prevenga las quemaduras hechas por alimentos calientes

Su bebé puede quemarse gravemente con agua caliente, bebidas o alimentos. Vigílelo cuidadosamente en la cocina.

- Mantenga las ollas, tazas y pocillos fuera del borde de la mesa o aparador.
- Use las hornillas de atrás y siempre voltee las agarraderas de las ollas hacia el interior de la estufa.
- Evite usar manteles. Su bebé puede echarse encima muchos objetos calientes.
- No sostenga líquidos calientes cuando tenga el bebé en sus piernas o cuando lo esté llevando en su cochecito.

Para obtener un paquete sobre la prevención de quemaduras, llame a la Fundación de Quemaduras del Noroeste (Northwest Burn Foundation) al 1-888-662-8767 o visite [www.nwburn.org](http://www.nwburn.org)